



Cómo mantener la piel sana

¿Por qué es importante mantener la piel sana?

La piel es el órgano más grande del cuerpo y juega un papel importante en protegerlo. Guarda los líquidos del cuerpo, previene la deshidratación y mantiene fuera los microbios dañinos. Como la piel es tan importante, debe mantenerla tan sana como sea posible.

¿Qué necesita la piel para mantenerse sana?

- Ejercicio. Éste incrementa el flujo de la sangre a la superficie de la piel.
- Consumir una dieta balanceada que incluya proteínas como pescado fresco, frutas, granos integrales y productos lácteos con poca grasa o sin grasa.
- Usar protector solar si planea estar al aire libre por más de unos minutos. El protector solar ayuda a reducir la probabilidad de tener cáncer de piel o arrugas. Los rayos ultravioletas dañinos del sol afectan a todas las personas, no sólo a las personas con piel muy blanca.

¡Averigüe más!

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) tiene información **gratis** y fácil de leer acerca de la salud de la piel. Descargue o pida éstos y otros temas en <http://www.niams.nih.gov/multicultural/>, o llame gratis al **877-226-4267** (TTY: 301-565-2966).

- Acné. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Cualquier persona puede padecer cáncer de piel (Instituto Nacional del Cáncer)
- Dermatitis atópica (eccema). Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Esclerodermia. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura
- Psoriasis. Esenciales: hojas informativas de fácil lectura



National Institute of
Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases